



Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Kanor Bojonegoro

Ahmad Budianto*, Muhammad Faizin, Siti Nur Azizah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Institut Attanwir Bojonegoro

*e-mail: ahmadbudianto@attanwir.ac.id

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* terhadap kecemasan menghadapi ujian Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Kanor. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *pre ekperimental design*. Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Negeri 1 Kanor sebanyak 26 Siswa. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dan diperoleh sampel sejumlah 26 siswa. Peneliti menggunakan pengumpul data berupa skala Likert dengan alternatif 4 pilihan jawaban yakni sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Skala diujicobakan ke siswa kelas XI SMK Negeri 1 Kanor sebelum ke sampel penelitian. Uji validitas dengan rumus *product moment* dari 50 item skala kecemasan menghadapi ujian diketahui bahwa 38 item valid dan 12 item gugur. Uji reliabilitas dengan rumus *Cronbach's Alpha* skala kecemasan menghadapi ujian diperoleh nilai 0,906 setelah diujicobakan dengan 38 item valid diperoleh nilai 0,810. Uji analisis data dengan menggunakan rumus *Mann Whitney U Test* diketahui rata-rata kelompok kesatu sebesar 9.50 lebih rendah dibandingkan rata-rata peringkat kedua yaitu 3.50 Hal ini menunjukkan bahwa nilai rerata *pretest* pada 6 subjek lebih tinggi daripada nilai rata-rata *posttest*. Jika U sebesar 0,000 dan nilai W sebesar 21:00 yang jika dikonversi ke nilai Z adalah -2.882. Nilai Sig 0,004 < daripada 0,05 yang berarti terdapat perbedaan antara kelompok *pretest* dan *posttest* maka Ha diterima, yang artinya ada efektivitas bimbingan kelompok teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* terhadap kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XI SMK Negeri 1 Kanor Bojonegoro.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy*, Kecemasan Menghadapi Ujian.

PENDAHULUAN

Siswa adalah individu yang mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran sesuai dengan jalur pendidikan yang diatur oleh UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Dalam kegiatan belajar mengajar, siswa memiliki beragam karakteristik, dan pendidikan yang mereka terima diharapkan mampu mengasah kemampuan berpikir secara rasional. Salah satu penyelenggaraan pendidikan yang diperlukan oleh sekolah adalah pengarahan dan bimbingan (Faizin, 2024). Banyak siswa mengalami kecemasan yang disebabkan oleh pemikiran irasional, yang mengganggu fokus dan prestasi mereka, terutama saat menghadapi ujian. Kecemasan ini sering kali memengaruhi kemampuan mereka untuk berpikir jernih, meningkatkan stres, dan memicu rasa tidak berdaya.

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai emosi tidak menyenangkan yang muncul akibat ketidakpastian dan kemungkinan kegagalan. Dalam konteks ujian, kecemasan diidentifikasi sebagai perasaan tertekan,

takut, dan khawatir yang dirasakan individu saat menghadapi kemungkinan masa depan, seperti lulus atau tidaknya ujian (Ferdinand, 2007). Kata kecemasanpun juga digunakan guna menggambarkan suatu ketakutan atau kegugupan yang kemudian kita rasakan sebelum dan juga selama pengalaman kehidupan yang menantang, seperti tes medis atau wawancara kerja (Faizin, 2024). Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah reaksi psikologis yang timbul sebagai respons terhadap berbagai sensasi dan emosi, dipicu oleh ketidakpastian dan tekanan dalam hidup seseorang. Kecemasan dapat dialami oleh siapa pun dan sering kali disebabkan oleh stres atau situasi yang menimbulkan rasa takut dalam kehidupan sehari-hari. Namun rasa cemas yang terjadi secara berulang-ulang dan tidak masuk akal akan menghambat aktivitas sehari-hari dan rasa cemas yang berlebihan itu akan berdampak pada munculnya berbagai gangguan kecemasan (Ilman & Vonna, 2002). Kecemasan dapat dibedakan menjadi tiga jenis: kecemasan realistik, yang merupakan respons rasional terhadap ancaman nyata di lingkungan; kecemasan moral, yang terkait dengan perasaan bersalah atau konflik internal akibat pelanggaran nilai-nilai moral pribadi dan kecemasan neurotik, yang berlebihan dan tidak proporsional terhadap ancaman yang sebenarnya, sering muncul tanpa adanya ancaman nyata dan dapat mengganggu fungsi sehari-hari. Kecemasan neurotik biasanya berkaitan dengan pola pikir tidak rasional dan ketidakmampuan individu untuk mengatasi stres dengan cara yang sehat (Mulcjono & Latipun, 2007). Kecemasan ujian bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti lingkungan belajar yang tidak mendukung, tugas yang berlebihan, dan tekanan dari guru atau keluarga. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan fisik dan mental, seperti peningkatan tekanan darah, sulit tidur, serta penurunan produktivitas. Berbagai penelitian, seperti yang dilakukan oleh Walasary dan Risadi, menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan tinggi cenderung meraih hasil ujian yang kurang memuaskan. Untuk itu, diperlukan pendekatan yang tepat untuk mengatasi kecemasan, seperti terapi *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) (Sammy, dkk., 2019).

REBT dianggap efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan mereka dengan mengidentifikasi dan menantang keyakinan irasional. Terapi ini mengajarkan siswa untuk berpikir lebih rasional dan menghadapi tantangan dengan lebih bijaksana. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astuti et al (2024) menemukan bahwa dengan menganalisis masalah siswa terutama dalam menentukan diagnosis dan prognosis menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* yaitu sebesar 12%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan keterampilan guru Bimbingan dan Konseling SMA Kabupaten Sleman dalam menentukan diagnosis dan prognosis masalah siswa menggunakan REBT mencapai hasil yang ditargetkan. Oleh karena itu, pendekatan REBT dapat digunakan sebagai metode untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional, serta mendorong prestasi akademik yang lebih baik.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat dilakukan dengan pemberian layanan bimbingan kelompok atau metode pemberian bantuan kepada siswa melalui aktivitas kelompok untuk mendukung pengembangan pribadi, keterampilan sosial, pengambilan keputusan, dan penyelesaian tugas. Bimbingan ini membantu siswa melalui interaksi sosial dalam kelompok (Tohirin, 2014). Selain itu,

Daryanto dan Farid menyatakan bahwa bimbingan kelompok berperan dalam membentuk karakter terpuji siswa melalui dukungan terhadap pendidikan dan perilaku yang baik (Daryono & Farid, 2015). Dengan demikian, layanan ini memberikan dukungan komprehensif kepada siswa dalam berbagai aspek kehidupan.

Tujuan bimbingan kelompok adalah membantu anggota kelompok dalam memahami dan menerima diri mereka, mengembangkan keterampilan sosial, serta meningkatkan empati dan kepekaan terhadap orang lain. Bimbingan ini juga bertujuan mengajarkan teknik pemecahan masalah, pengarahan diri, serta kemampuan mendengarkan dengan empati. Selain itu, bimbingan kelompok mendorong siswa untuk memberikan makna pada pengalaman mereka sesuai keyakinan pribadi, serta menetapkan tujuan khusus yang dapat diwujudkan secara nyata. Singkatnya, bimbingan ini berfokus pada pengembangan diri dan hubungan sosial (Dinkmeyer & Muro, 1979). Selain itu, program kegiatan disusun untuk membantu siswa menerapkan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari (Corey, 2009).

Teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) berfokus pada pemecahan masalah melalui aspek berpikir, menilai, dan memutuskan, dengan sedikit perhatian pada dimensi perasaan. Hude Darwis (2006) menambahkan bahwa pendekatan ini menekankan interaksi antara pikiran, perasaan, dan perilaku untuk menghasilkan perubahan mendalam. Seplyana menyebutkan bahwa REBT mengajarkan klien untuk rileks, menyoroti keterkaitan antara perasaan, perilaku, dan pikiran. Secara keseluruhan, tujuan REBT adalah membantu klien mengendalikan diri, serta memodifikasi dan menghilangkan perilaku maladaptif melalui strategi pembelajaran baru yang lebih efektif. Menurut Ellis, tujuan utama *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah membantu klien mengembangkan filosofi hidup yang lebih realistis dengan menunjukkan bahwa penyebab utama gangguan emosional mereka berasal dari verbalisasi diri yang negatif (Natawidjaya, 2009).

REBT bertujuan memperbaiki pola pikir yang tidak logis, menghilangkan gangguan emosional yang merugikan, dan mengembangkan penerimaan diri, fleksibilitas, serta pemikiran ilmiah. Secara keseluruhan, tujuan REBT adalah membantu individu menggantikan keyakinan irasional dengan yang lebih rasional, sehingga mereka dapat merespons situasi hidup dengan lebih sehat dan adaptif. Menurut Ananda & Fadhli (2013) REBT memiliki sejumlah kelebihan, seperti kemampuan menangani masalah klien dengan cepat dan membantu mereka menerapkan prinsip penalaran logis untuk menyelesaikan masalah lainnya. Terapi ini juga memperkuat kemampuan kognitif klien, menggunakan model A-B-C yang jelas untuk mengidentifikasi asal masalah, serta fokus pada penerapan wawasan baru dan pendidikan mandiri bagi klien. Selain itu, REBT menawarkan pendekatan terapi yang komprehensif, dengan berbagai teknik emosional, perilaku, dan kognitif untuk mengubah pola pikir, emosi, dan perilaku klien.

Beberapa kelemahan REBT meliputi ketidakefektifan pendekatan logis bagi klien yang belum matang secara kognitif dan kesulitan mengintegrasikan kembali klien yang sangat jauh dari kenyataan ke dalam masyarakat. Selain itu, beberapa klien lebih suka bergantung pada gangguan emosionalnya dan enggan

melakukan perubahan. Penerapan REBT juga membutuhkan pelatihan, praktik, dan penelitian yang intensif untuk mencapai hasil yang optimal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan secara umum meliputi dua kategori utama. Pertama, variabel biologis yang mencakup kerentanan keturunan, anomali di otak yang dapat menunjukkan bahaya atau mencegah perilaku repetitif, serta kelainan dalam fungsi neurotransmitter (Mocljono dan Latipun, 2007). Kedua, faktor kognitif yang mencakup rendahnya self-efficacy, ide-ide tidak logis (self-defeating), kerentanan terhadap ancaman dan kecemasan, konflik psikologis yang belum terselesaikan, serta ramalan ketakutan yang berlebihan (Nevid, 2018).

Berdasarkan observasi sementara sebelum dilakukannya penelitian lebih lanjut, peneliti mengidentifikasi dan memperoleh informasi dari guru kelas maupun dari sejumlah siswa di SMKN 1 Kanor Bojonegoro yang menjelaskan bahwa siswa saat menghadapi ujian sekolah mengalami kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan. Peneliti mengambil penelitian pada siswa kelas XI SMKN 1 Kanor Bojonegoro karena berdasar temuan sementara, para siswa merasa takut akan gagal ujian, kekhawatiran tentang hasil penilaian ujian, ataupun ketidakmampuan untuk mengelola waktu ujian dengan baik. Keadaan persaingan prestasi akademik antar siswa yang berujung pada kecemasan akan takut tidak memperoleh nilai sesuai harapan menjadi hal penting dalam menadarsi dilakukannya penelitian pada siswa SMK N 1 Kanor Bojonegoro.

Dari pemamparan diatas dapat menjadi pijakan peneliti dan melatar belakangi dalam melaksanakan penelitian ini. Penelitian bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat efektivitas bimbingan kelompok teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* terhadap kecemasan menghadapi ujian Siswa SMK Negeri 1 Kanor Bojonegoro.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan *desain pre-experimental*, khususnya *One Group Pretest-Post Test Design*. Dalam desain ini, kelompok yang diteliti diukur dan diamati sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Tabel di bawah ini menunjukkan struktur desain eksperimen:

Tabel 1: Desain Eksperimen

<i>The One-Group Pretest-Posttest Design</i>		
O₁	X	O₂
<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post test</i>

Keterangan:

O₁ : Nilai kecemasan menghadapi ujian sebelum diberikan perlakuan

X : Tindakan / perlakuan bimbingan kelompok teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy*

O₂ : Nilai kecemasan menghadapi ujian setelah diberikan perlakuan

Dalam penelitian ini, seluruh populasi yang menjadi subjek penelitian adalah 26 siswa kelas X APHP 1 di SMK Negeri 1 Kanor. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*, yang memilih siswa dari kelas tersebut yang menunjukkan tingkat kecemasan tinggi. Seluruh siswa hadir saat pelaksanaan *pretest*, dan hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 6 siswa berada pada kategori kecemasan tinggi, 18 siswa memiliki kecemasan sedang, dan 2 siswa berada pada kategori kecemasan rendah. Oleh karena itu, sampel penelitian terdiri dari 6 siswa kelas X APHP 1 yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dalam menghadapi ujian.

Sesuai dengan sifat penelitian dan datanya, analisis yang digunakan dalam eksperimen ini bersifat kuantitatif dan tidak bergantung pada uji asumsi karena datanya bersifat nonparametrik dan dianalisis menggunakan rumus statistik. Rumus uji *Mann Whitney U* diimplementasikan menggunakan program komputer SPSS 20.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan

Penelitian berjudul "Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa kelas XI SMK Negeri 1 Kanor" melakukan uji validitas terhadap 50 item skala kecemasan menghadapi ujian menggunakan rumus *product moment* dengan SPSS 22.0. Dari 50 item, terdapat 38 item yang valid ($r \text{ hitung} \geq r \text{ tabel}$ 0,3338) dan 12 item yang gugur ($r \text{ hitung} \leq r \text{ tabel}$). Item valid dengan nilai tertinggi adalah item 22 (0,827), sedangkan item valid dengan nilai terendah adalah item 34 (0,342). Item yang gugur antara lain termasuk item 3 (0,147) dan item 9 (0,050). Hasil ini menunjukkan bahwa skala kecemasan menghadapi ujian memiliki 38 item yang valid untuk digunakan dalam penelitian lebih lanjut.

2. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan

Penelitian berjudul "Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Kanor" juga melakukan uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* dengan bantuan SPSS 22.0. Uji ini dilakukan pada 50 item skala kecemasan menghadapi ujian sebelum *tryout* dan pada 38 item valid setelah *tryout*. Hasilnya menunjukkan nilai reliabilitas sebesar 0,906 untuk 50 item, yang diinterpretasikan sebagai reliabilitas tinggi. Setelah *tryout*, skala kecemasan dengan 38 item valid menunjukkan nilai reliabilitas 0,931, juga termasuk dalam kategori reliabilitas tinggi.

Tabel 2: Uji Reliabilitas Setelah *Tryout*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha Bashed on Standardized Item</i>	N of Items
0,810	0,831	38

3. Uji Analisis

Dalam penelitian berjudul "Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa SMK Negeri 1 Kanor," setelah melakukan uji validitas, uji reliabilitas, *pretest*, *treatment*, dan *posttest*, analisis dilakukan menggunakan data non-parametrik tanpa uji asumsi.

Tabel 3: Mean Rank

Ranks				
	1,2	N	Mean Rank	Sum of Ranks
NILAI	Pre-test	6	9.50	57.00
	Post-test	6	3.50	21.00
	Total	12		

Tabel 4: Uji U

Test Statistics^a	
	NILAI
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	21.000
Z	-2.882
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002 ^b
a. Grouping Variable: kelompok	
b. Not corrected for ties.	

Hasil analisis menunjukkan rerata nilai pretest (9,50) lebih tinggi dibandingkan dengan posttest (3,50), mengindikasikan penurunan kecemasan setelah perlakuan. Uji *Mann-Whitney U* menunjukkan nilai U sebesar 0,000 dan Z sebesar -2,882, dengan nilai Signifikansi (Sig) 0,004, yang lebih kecil dari 0,005. Hal ini menandakan adanya perbedaan signifikan antara kelompok *pretest* dan *posttest*, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima, menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *Rational*

Emotive Behavioral Therapy (REBT) efektif dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

Penelitian berjudul "Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Rasional Emotive Behavioral Therapy* terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa SMK Negeri 1 Kanor" melibatkan 6 subjek yang dipilih melalui *purposive sampling*. Skala kecemasan yang digunakan berisi 50 item dengan skala Likert dan setelah diuji validitas, 38 item dinyatakan valid. Uji reliabilitas menunjukkan nilai 0,906, menandakan reliabilitas yang tinggi. Sebelum diberikan *treatment*, nilai *pretest* siswa menunjukkan tingkat kecemasan yang sedang hingga tinggi. Setelah *treatment*, nilai *posttest* menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan. Uji *Mann Whitney U Test* menunjukkan hasil U sebesar 0,000 dan nilai Signifikansi (Sig) 0,004, yang berarti ada perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest*, sehingga H_0 diterima, menunjukkan efektivitas REBT dalam mengurangi kecemasan.

Selain itu, penelitian oleh Istianto di SMA Negeri 3 Bantul menemukan bahwa faktor pribadi, keluarga, dan kelembagaan berkontribusi signifikan terhadap kecemasan akademik, sementara faktor sosial berpengaruh lebih kecil. Observasi di SMK Negeri 1 Kanor juga menunjukkan gejala kecemasan pada siswa, seperti mengerjakan soal dengan terburu-buru. Evaluasi *pasca-treatment* menunjukkan semua siswa yang awalnya dalam kategori tinggi mengalami penurunan ke kategori rendah setelah mengikuti bimbingan kelompok teknik REBT, menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa diperoleh *posttest* menunjukkan peningkatan signifikan dengan nilai Sig 0,001, yang lebih kecil dari 0,04, mengindikasikan perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, bimbingan kelompok menggunakan teknik REBT efektif dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian. Uji reliabilitas menunjukkan nilai 0,906, menandakan reliabilitas yang tinggi. Sebelum diberikan *treatment*, nilai *pretest* siswa menunjukkan tingkat kecemasan yang sedang hingga tinggi. Setelah *treatment*, nilai *posttest* menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan. Uji *Mann Whitney U Test* menunjukkan hasil U sebesar 0,000 dan nilai Signifikansi (Sig) 0,004, yang berarti ada perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest*, sehingga H_0 diterima, menunjukkan efektivitas REBT dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian siswa SMK Negeri 1 Kanor Bojonegoro.

DAFTAR RUJUKAN

Ananda, R., & Fadhli, M. (2013). *Implementasi Statistik Pendidikan (Teori Dan Praktik)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Astuti, B., Kurniasari, M., & Purnama, D. S. (2024). Peningkatan Keterampilan Guru BK dalam Menentukan Diagnosis dan Prognosis Masalah Siswa menggunakan Pendekatan REBT. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 4(1).
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama.
- Daryanto & Farid, M. (2015). *Bimbingan Konseling Panduan Guru Bk dan Guru Umum*. Yogyakarta: Gava Media.
- Dinkmeyer, D. C., & Muro, J. J. (1979). *Group Caunseling: Theory and Practice*. edisi kedua. Itasca IL: Peacock.
- Faizin, M. (2024). Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi untuk Mereduksi Kecemasan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 3(2), 1-11. <https://doi.org/10.36420/dawa.v3i2.413>
- Faizin, M. (2024). Urgensi Psikologi Komunikasi dalam Layanan Konseling Individu. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 2(1), 53-62.
- Hude, D. (2006). *Emosi-Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia Dalam Al Qur'an*. Jakarta: Erlangga.
- Ilman, S. Z., & Vonna, N. D. (2022). Hipnoterapi dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Gangguan Fobia. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 2(1), 47-55.
- Natawidjaya, R. (2009). *Konseling kelompok Konsep dasar & Pendekatan*. Bandung: Rizq.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Green, B. (2018). *Abnormal Psychology In A Changing World* (<https://www.amazon.com/Abnormal-Psychology-Changing-World-10th/dp/0134484924>).
- Notosoedirdjo, M. & Latipun. (2007). *Kesehatan Mental edisi Keempat (Konsep dan Penerapan)*. Malang: UMM Press.
- Prayitno, dkk. (2014). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Sammy A., Walasary, dkk. (2019). Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 5 Ambon Dalam Menghadapi Ujian. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Klinik*. 3 (1).
- Tohirin. (2014). *Bimbingan Konseling disekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*. Jakarta: Rajawali Pers.